

LIDO LOCARNO **10°**



Programma

Corsi fitness in acqua

Estate 2019

Descrizione dei corsi

Acquagym

Intensità 1

Ginnastica in acqua mirata alla tonificazione muscolare, al miglioramento del sistema circolatorio e del drenaggio linfatico. Gli esercizi vengono eseguiti in parziale assenza di gravità, sono quindi adatti anche a chi desidera lavorare senza grandi carichi articolari o lombari.

Non è necessario saper nuotare.

Aqua Zumba

Intensità 1

Aqua Zumba è una lezione che utilizza ritmi e movimenti della musica afro - caraibica, mixate con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Coreografie appositamente studiate per un lavoro ad alta intensità cardio-vascolare e alto grado di tonificazione incentrato su gambe e glutei.

Acquagym in Acqua Alta

Intensità 2

Allenamento che comprende la ginnastica e la corsa in acqua alta (jogging in acqua). Permette di migliorare la forza, la flessibilità, la coordinazione e la resistenza. L'allenamento in acqua crea presupposti per movimenti dolci, facilitando la mobilità articolare, proteggendo la colonna vertebrale. Indicato per tutti coloro che vogliono seguire un programma di movimento salutare.

AquaBodyBike

Intensità 2

Si rivolge a tutti, in particolar modo alle donne. Questo allenamento vi permette di migliorare la circolazione del sangue e la resistenza aerobica, nonché aumentare il drenaggio. E' facile da seguire: è sufficiente pedalare.

AquaWork

Intensità 2

Basato sulle ultime ricerche in materia di allenamento acquatico ad alta intensità con gli elastici. Questo corso vi permette di ritrovare la forma in tempi rapidi ed in totale sicurezza, tonificare il 40% in più di fibre muscolari rispetto ad un corso tradizionale, stimolare il vostro sistema ormonale per diventare più forti e restare giovani il più a lungo possibile.

Programma corsi fitness in acqua

Dal 17 giugno al 24 agosto 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Acquagym 09.15-10.00		Aqua BodyBike 09.00-09.45 (dal 03.07) aquabodybike		Acquagym in Acqua Alta 09.15-10.00	
Aqua Zumba PROMO 15.00-15.45 (dal 24.06) 	Aqua Zumba PROMO 15.00-15.45 (dal 25.06) 		Aqua Zumba PROMO 15.00-15.45 (dal 27.06) 	Aqua Zumba PROMO 15.00-15.45 (dal 28.06) 	Aqua Zumba PROMO 15.00-15.45 (dal 29.06) 
Acquagym 18.15-19.00	Aqua BodyBike 18.15-19.00 aquabodybike		Aqua BodyBike 18.15-19.00 aquabodybike		
AquaWork 19.15-20.00 aquawork		AquaWork 19.15-20.00 aquawork			

Importante

1. Gli orari possono subire delle modifiche.
2. **Per TUTTI i corsi NON PROMO è OBBLIGATORIA l'iscrizione presso la Ricezione del Lido Locarno al più tardi 4 ore prima della lezione, così come è obbligatoria la disdetta, altrimenti viene scalata (persa) una lezione.**
3. Lezioni **NON PROMO** vengono garantite con un minimo di **5 partecipanti iscritti**.
4. Lezioni PROMO vengono organizzate nelle piscine esterne solo nel caso il tempo permettendo.
5. Il titolo d'accesso consente l'accesso ai tornelli 30 minuti prima della lezione e l'uscita entro 60 minuti dal termine della lezione (come da orari indicati sul palinsesto).

Abbonamenti e costi

Corsi Fitness in acqua

1 lezione	CHF 23.00	
10 lezioni	CHF 207.00	scadenza 12 mesi
20 lezioni	CHF 390.00	scadenza 12 mesi
30 lezioni	CHF 550.00	scadenza 12 mesi

Fitness in acqua + Piscina (domiciliato)

1 lezione	CHF 29.00	
10 lezioni	CHF 261.00	scadenza 12 mesi
20 lezioni	CHF 605.00	
30 lezioni	CHF 1'218.00	

Fitness in acqua + Piscina (non domiciliato)

1 lezione	CHF 32.00	
10 lezioni	CHF 288.00	scadenza 12 mesi
20 lezioni	CHF 675.00	
30 lezioni	CHF 1'380.00	



Regolamento

Iscrizione alle lezioni

L'iscrizione al corso prescelto può essere effettuata mediante:

- il Totem collocato alla reception delle piscine o del fitness
- l'APP WellTeam o il portale web
- telefono al nr. 091 759 90 00
- direttamente alla reception

Al momento dell'iscrizione verrà scalata automaticamente 1 lezione dall'abbonamento.

In caso di acquisto di una singola lezione, l'iscrizione sarà confermata a tutti gli effetti unicamente a pagamento avvenuto, da effettuare presso la reception del Lido Locarno.

Il corso è confermato con un minimo di 5 iscritti. Il titolo di ingresso (bracciale), permette di accedere al centro già 30 minuti prima dell'inizio della lezione e uscire entro 60 minuti dal termine della lezione (come da orari indicati sul palinsesto).

Annullamento lezioni

Nel caso in cui il numero dei partecipanti fosse insufficiente (minimo 5 iscritti), Lido Locarno si riserva il diritto di annullare la lezione. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e la lezione scalata al momento dell'iscrizione sarà riaccreditata.

Anche nel caso in cui sia il partecipante ad annullare l'iscrizione entro 4 ore dall'inizio della lezione la lezione scalata al momento dell'iscrizione sarà riaccreditata. Nel caso in cui invece il partecipante non dovesse avvisare entro questo termine (nel caso di lezioni programmate al mattino, la disdetta deve essere effettuata la sera prima), la lezione sarà comunque scalata dall'abbonamento.

Validità abbonamento

Gli abbonamenti di 10 / 20 / 30 lezioni hanno la validità di 1 anno (dall'attivazione), al termine del quale scadono automaticamente. Considerato che l'acquisto di pacchetti da 10 / 20 / 30 lezioni include un vantaggio economico pari a : rispettivamente 1 / 3 / 5 lezioni, la scadenza di 12 mesi è perentoria.

Casi particolari

In caso di malattia o infortunio con inabilità superiore a 2 settimane, su presentazione tempestiva del certificato medico (non sono accettati certificati medici retroattivi) e previo accordo della Direzione, l'abbonamento viene sospeso per la durata dell'inabilità, con conseguente prolungamento dell'abbonamento pari ai giorni di sospensione. Eventuali situazioni particolari saranno valutate a discrezione della Direzione. Ogni richiesta deve essere inoltrata in forma scritta.

Copertura assicurativa

I partecipanti devono avere una propria assicurazione infortuni e una propria assicurazione RC. Ogni malattia, patologia e/o altra situazione riguardante la salute deve essere comunicata direttamente all'istruttore. Lido Locarno declina ogni responsabilità per incidenti e/o per eventuali furti che possono verificarsi all'interno del centro.

Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

Lido Locarno
Via Respini 11 - CP 545
6601 Locarno
F 091 759 90 03
T 091 759 90 00

info@lidolocarno.ch
www.lidolocarno.ch
 facebook.com/lidolocarno
 instagram.com/lidolocarno